

**RESENHA**

Da Silva, José Aparecido (2003). *Psicologia & Comportamentos*. Ribeirão Preto: Canavaci.

Nelson Lima Santos<sup>1</sup>

A Psicologia, ciência que estuda o comportamento, tem tido enorme impacto social quer pelos acontecimentos que explica e prevê - por exemplo, em domínios como a Educação, a Medicina, o Desporto e o Mundo do Trabalho e das Organizações - quer pela promoção do desenvolvimento e do bem-estar global dos indivíduos.

É nesta linha que o Prof. José Aparecido da Silva nos apresenta a obra “Psicologia e Comportamentos”, de tal modo que, numa linguagem acessível a vários públicos-alvo, são discutidos temas variados, controversos e atuais de diferentes áreas do saber: desde a natureza da felicidade, do amor e da violência, até à aplicação da Psicologia aos problemas de trânsito, à medicina e às organizações sociais, sendo ainda explorados alguns dilemas da educação, as leis psicofísicas e a ilusão da lua.

Assim, esta obra, com 15 capítulos e cerca de 150 páginas, caracteriza-se por poder ser consultada capítulo a capítulo, temática a temática, sendo ilustrativa das possibilidades de aplicação da Psicologia aos comportamentos do quotidiano, espelhando, também, a atualidade, a pluralidade de interesses e a atenção ao real por parte do autor.

Percorrendo a obra mais detalhadamente, verificamos que o amor e a felicidade são discutidos ao longo de três capítulos - capítulo 1, “*Quem é feliz*”, capítulo 2, “*A teoria trifatorial do amor*”, e capítulo 3, “*As emoções*”.

Refere o autor que a felicidade, objetivo fundamental da vida, é de difícil definição e apenas recentemente é objeto de estudo da Psicologia, particularmente pela Psicologia do Otimismo, pois a Psicologia tem-se dedicado mais, talvez até demais, segundo a nossa perspectiva, a temas como a doença, a ansiedade e a depressão, parecendo esquecer a alegria, a satisfação com a vida e a felicidade como organizadores e objetivos essenciais do ser humano.

No entanto, a preocupação atual da Psicologia com o estudo do bem-estar global dos indivíduos

augura uma mudança de paradigma, pelo que uma das tarefas mais importantes dos psicólogos será, segundo o autor, bem como do nosso ponto de vista, explorar melhor a dinâmica da felicidade e prevenir e promover o bem-estar global das pessoas.

Na mesma linha, também é afirmado que o amor é um fenómeno complexo que a Psicologia hoje investiga, apresentando o autor, como exemplo, a teoria trifatorial do amor, resultante da combinação de intimidade, paixão e compromisso.

No capítulo 4, “*Dilemas da educação*”, a educação é apresentada como conhecimento, entendimento e sabedoria: nas palavras do autor, é a principal forma de “preservar as nossas próprias vidas, reduzir a violência, reduzir as desigualdades sociais e melhorar o nosso bem-estar subjetivo” (p. 22). Por isso, afirma que a educação deve preparar os indivíduos para o trabalho interdisciplinar e para uma sociedade em mudança permanente, pois esta será a única forma de operar as profundas e tão necessárias mudanças, que o presente e o futuro exigem.

No capítulo 5, “*A pandemia da violência*”, é abordado um tema que atravessa o nosso quotidiano - a violência nas suas diferentes formas -, ao qual somos particularmente sensíveis, nomeadamente pelas transformações que imprimiu nas nossas vidas e nas nossas sociedades.

Este fenómeno complexo e multideterminado, com efeitos visíveis e devastadores deve, segundo o autor, ser analisado em termos globais, independentemente do tipo de violência, e tratado como uma epidemia, uma pandemia ou um problema de saúde pública, quer pela sua incidência, quer pelas suas dramáticas consequências.

Perante este quadro, o autor defende o aumento das intervenções preventivas - ao nível individual, familiar, escolar, dos pares, da comunidade e dos *mass media* -, como forma de reduzir os fatores de risco conhecidos, em substituição das habituais medidas reativas, que apenas procuram responder quando os cenários nefastos da violência já se declararam, tornando-nos escravos de medos e sofrimento.

Nos capítulos 6, “*A ilusão da lua*”, 7, “*As três leis psicofísicas*”, e 8, “*Curiosidades psicológicas e comportamentais*”, são abordados temas que vão da explicação da ilusão da lua - que para a maioria das pessoas parece muito maior e mais próxima no hori-

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Nelson Lima Santos, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal. E-mail: [limasant@ufp.pt](mailto:limasant@ufp.pt)

zonte do que quando elevada em céu aberto (zénite) -, ilusão esta explicada pelas leis da percepção do tamanho e da distância, até à apresentação das três leis psicofísicas, formuladas por Weber, Fechner e Stevens, que facilitaram o nascimento da Psicologia como ciência, ao introduzirem técnicas de avaliação dos fenômenos mentais.

A par destes temas, de seguida são fornecidos dados e evidências de pesquisas sobre assuntos valorizados no quotidiano, muitos dos quais de ampla audiência, de que destacamos o papel da dopamina na melhoria da *performance* cognitiva; a influência do Quociente Intelectual (QI) nas desordens pós-traumáticas (maior QI menor susceptibilidade a desordens pós-traumáticas); os efeitos negativos e positivos da *Internet* no comportamento (como o aumento do isolamento e da depressão e a diminuição do envolvimento social e afetivo dos indivíduos, mas também a redução da solidão e a melhoria do humor e dos sentimentos positivos sobre a vida); a importância do aconselhamento por telefone e as suas vantagens e desvantagens em relação ao aconselhamento face-a-face; a influência negativa da depressão no sistema imunológico; as influências positivas do trabalho em espaço aberto na produtividade, na aprendizagem e nas relações interpessoais no local de trabalho; os efeitos positivos dos programas de prevenção no consumo de drogas; e, por fim, a relação entre as expectativas dos pacientes com cancro acerca da sua recuperação e o seu menor ou maior grau de satisfação com a vida.

Nos capítulos 9, “*Liderança: definição e estilos*”, 10, “*Teorias da liderança*”, e 11, “*Mensuração da liderança*”, é abordada a liderança, área de investigação de enorme relevância social e organizacional.

*De fato, apesar da enorme produção científica no domínio (quase 8000 artigos, livros e apresentações em reuniões científicas), o impacto de tal produção não parece ter-se feito sentir a nível dos que tomam decisões, nem dos líderes, pois segundo o autor urge colmatar o hiato, a lacuna que existe entre as evidências da investigação e as práticas de liderança ainda vigentes.*

Senão vejamos: algumas das razões apontadas para

o estudo da liderança envolvem o seu carácter universal - ocorre em todas as sociedades e sempre que existe um agrupamento de indivíduos -, bem como o fato de ser afetada quer pelas organizações, quer pelas culturas em que se manifesta e, sobretudo, a circunstância do século XXI, a era do conhecimento e da informação, exigir novos tipos de liderança, nomeadamente uma liderança de tipo transformador e transacional, que promova os indivíduos à condição quer de autores dos seus percursos pessoais e profissionais, quer de agentes de realizações coletivas: na verdade, uma liderança eficaz terá efeitos positivos e multiplicadores das possibilidades de sucesso sobre as equipas, os grupos, as organizações e as sociedades.

Após a definição de liderança, como característica particular da estrutura dos grupos e, nas palavras do autor, “como um processo de influência social em que uma pessoa é hábil em ajudar e suportar outras na realização de uma tarefa comum” (p. 72), são desenvolvidos alguns pressupostos básicos sobre a liderança, os estilos de liderança e o fato destes serem afetados, diz-nos o autor, “pela cultura organizacional ou pela estrutura social do grupo ou equipe com as quais o líder está envolvido” (p. 75).

Prosseguindo, identifica três estilos de liderança – autocrática, participativa ou democrática e permissiva -, caracterizando-os em termos de *modus operandi* e identificando as principais funções e comportamentos que os líderes devem assumir para terem sucesso, nomeadamente: ser credível, legitimando a sua autoridade através da projeção de uma imagem que estimule sentimentos de confiança nos subordinados; desenvolver relações que facilitem o atingir dos objetivos individuais e coletivos; e, finalmente, usar de forma eficiente e eficaz os conhecimentos, as competências e os recursos para alcançar os objetivos ou a missão do grupo.

O tema das diferenças de sexo na liderança é também discutido, concluindo-se não só pela ausência de diferenças de sexo nos estilos de liderança, mas também pela existência de entraves sociais a uma avaliação justa e equitativa da liderança no feminino, por causa de estereótipos e de preconceitos sexuais que ainda persistem nas diversas organizações e nas diferentes sociedades quanto ao papel das mulheres.

Depois de uma breve revisão, no capítulo 10, das principais teorias da liderança, nomeadamente da *teoria dos traços de personalidade* (defensora de traços inatos e universais comuns a todos os líderes, como por exemplo na teoria do Grande Líder de Galton); das *teorias das contingências do comportamento* (centradas nos comportamentos dos líderes, em vez dos traços de personalidade, onde encontramos, por exemplo, a teoria de Fiedler, do líder orientado para a tarefa e/ou para as relações); das *teorias cognitivas da liderança* (que enfatizam os processos de atribuição e as teorias implícitas de personalidade); e da *teoria da liderança transacional e transformadora* (na qual o líder transacional funda a sua relação com os subordinados em transações mutuamente benéficas, enquanto que o líder transformador converte os interesses pessoais em realizações coletivas), o autor prossegue, desenvolvendo, no capítulo 11, a avaliação da liderança, para o que revê as principais formas de avaliação, à luz das diferentes teorias, concluindo pela necessidade de construir medidas sensíveis, fiéis e válidas da liderança e enfatizando a necessidade de desenvolver mais investigações sobre a liderança e sobre a seleção de líderes eficientes e eficazes, a bem das pessoas, das organizações e das sociedades.

Nos capítulos 12, "*Psicologia do trânsito: comportamentos e legislação*", 13, "*Fúria no trânsito (road rage)*", e 14, "*Telefones celulares e os acidentes de trânsito*", são desenvolvidos temas recentes, que também se revelam de particular importância para a sociedade portuguesa, vítima de uma elevada taxa de acidentes fatais nas estradas. Os temas desenvolvidos abrangem as normas e a segurança no trânsito, principalmente os seus efeitos sobre os comportamentos e as atitudes dos condutores, com particular destaque para o uso de cintos de segurança e de capacetes, para o respeito pelos limites de velocidade e de consumo de álcool, defendendo-se o aumento da fiscalização e a aplicação de sanções que desencorajem o não cumprimento das normas.

O problema da "fúria" ao volante, ou a mudança de comportamento quando estamos a conduzir, a que ninguém está imune, parece estar a constituir-se, nas palavras do autor, numa "espécie de fatalidade moderna" (p. 116), que é por si analisada e alvo de pro-

postas de intervenção no plano comportamental.

Por sua vez, a influência do uso de telemóveis durante a condução é analisada, nomeadamente pelas interferências que provoca nos condutores, ao nível das suas capacidades cognitivas, perceptivas e motoras.

Este tema também se revela de particular aplicabilidade e utilidade no contexto português, sendo de realçar que o uso de telemóvel pelos condutores pode aumentar a probabilidade de acidente tanto ou mais do que a ingestão de álcool, não existindo diferenças a favor do uso de telemóveis que permitam mãos livres, pois o problema essencial parece ser ao nível de uma carga mental excessiva.

Finalmente, o último capítulo desta obra, o capítulo 15, "*Psicofísica da dor*", fala-nos da importância de medir a dor, enquanto experiência subjetiva e pessoal, afirmando o autor que "uma medida eficaz da dor possibilita examinar a natureza, as origens e os seus correlatos clínicos em função das características emocionais, motivacionais, cognitivas e de personalidade do cliente" (p. 132). De fato, a dor é um sinal vital essencial e a eficácia das condutas terapêuticas depende de uma avaliação fiel e válida da mesma.

Em suma, resta-nos salientar que esta obra demonstra o valor, a utilidade e a aplicabilidade da Psicologia enquanto ciência que nos permite compreender, explicar e lidar melhor com os comportamentos quotidianos, logo, comprova a sua relevância social e, não menos importante, abre novas pistas para investigações e intervenções que, desde já, podem e devem ser desenvolvidas pelos psicólogos, ao serviço de um Mundo melhor.